



# 下野市食育だより



下野市では、「早寝・早起き・しっかり朝ごはん」を推奨しています。各学校では、栄養教諭や学校栄養士による食育の授業の実施や学校保健委員会、給食だより等での地域や家庭への啓発など、様々な取組を行っています（裏面）。その1つとして教育委員会で募集している「朝食の簡単料理レシピ」では、毎回数多くの様々な工夫をこらしたレシピの応募をありがとうございました。冬休みに募集した小学生の作品の中から、時短、簡単、アイデアメニューを紹介します。

## 朝食の簡単料理レシピ（小学生編）

### 最優秀賞

### 「しらすとねぎのかりかりごはん」

#### 古山小学校2年 大谷佳名子さん☆



<調理時間>10分  
 <材料>  
 ちくわ 1本、小ねぎ 2本、しらす 30g、天かす 大さじ1  
 しょうゆ 大さじ1/2、ごはん 茶わん1杯  
 <作り方>  
 小ねぎを小口切り、ちくわを半月切りにする。  
 切った小ねぎとちくわに、しらすと天かすを加え、しょうゆをかけて混ぜる。ご飯にのせてできあがり。

火を使わず、忙しい朝でも素早く作れるね。  
 ごま油を少しかけて風味を変えたり、ごまをふりかけたりするのもいいね。



### 優秀賞

<薬師寺小> 6年 篠崎 夢奈 6年 稲葉 芙蓉 6年 海老原美南	<祇園小> 3年 小倉 遙翔 4年 岡村 有彩 4年 巷野 拓夢	<古山小> 3年 上條 颯汰 6年 栗林 莉子	<国分寺小> 3年 関 友里葉 4年 上野紗耶加 5年 高橋 蒼依
<吉田東小> 2年 田中 祐吾 4年 関口 実来 5年 小口 佑馬	<緑小> 5年 肥田野遥花 5年 小林 脩太 6年 廣政 心春	<細谷小> 4年 黒澤 茉央 6年 高根澤海梨 6年 川中子瑠南	<国分寺西小> 1年 小河原美来 1年 近藤 暖人
<吉田西小> 6年 川井隆之介 6年 齋藤 万純 6年 谷田貝美桜☆	<石橋小> 6年 安曇 風羽 6年 戸邊 蒼衣☆ 6年 箭内 悠衣	<石橋北小> 1年 鈴木 柊平 2年 野澤 隼 3年 野澤 由佳 6年 植竹 陽菜	<国分寺東小> 1年 島山 智希 3年 佐々木 楓 4年 石田 隼也

姉と弟の共同作品

☆のレシピは来年度の給食のメニューに活用させていただきます

最優秀賞、優秀賞レシピは下野市教育情報ネットワーク「けやきネット」をご覧ください。

(<http://www.school.shimotsuke.ed.jp/>) けやきネット>教育研究所>食育>平成30年度「朝食の簡単料理レシピ」優秀作品（小学生）



# 各中学校区における取組

## 【南河内中学校区】

- ◎健康教育の一貫として、正しい姿勢について取り組んでいる。
- ◎給食中も正しい姿勢で食べるように、各学校において指導。南河内中では、各クラスの給食委員が給食時間に説明をした。



- ◎保健給食委員会での話し合い  
テーマ「どうすれば良い姿勢を習慣化できるか」



## 【石橋中学校区】

- ◎給食週間(1月21～25日)に、朝食についての指導を実施。同じ内容を小中の発達段階に合わせたクイズ形式で学んだ。また、その内容をまとめた食育だよりを各家庭へ配布し、情報提供を行った。(全校)
- ◎学級活動で行う朝食指導の公開モデル授業を実施。(会場:石橋北小)  
次年度から全小学校で実施予定。
- ◎家庭科分野や学級活動で自ら行う朝食改善の授業。(石橋中)
- ◎家庭教育学級
  - ・朝食の大切さと簡単にできるアイディアレシピの紹介(会場:石橋北小)
  - ・スポーツをする生徒と朝食の重要性について公認スポーツ栄養士による講話(会場:石橋中)
- ◎食事マナーについて昨年度より継続指導

### 小学校版



### 中学校版



下野市では、一人ひとりが健全な食生活を実践し、健康で豊かな人間性を育むことができるよう、保護者、地域、学校等が連携・協力して食育推進運動を展開しています。

## 【南河内第二中学校区】

- ◎毎日朝ごはんを食べることの大切さや、朝ごはんの内容を充実させる意識を高めるために、9月22日(土)～28日(金)まで3校一斉に「朝ごはん毎日食べよう週間」を実施。
- ◎振り返りカードへ記入することで、主食・主菜・副菜も意識することができた。

朝ごはんを、毎日食べていますか。茶碗(ランス)よく食べることで、身体がしっかりと動きまわります。主菜にのりかつくよう意識してみましょう。

年 組 番 名(前)	22日(土)	23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
朝ごはん毎日食べよう週間 振り返りカード	できている○	できなかった×					
目標							
1 朝ごはんを食べた。							
内容について							
2 主食を食べた。 主菜：ごはん、パン、シリアル、麺など							
3 主菜を食べた。 主菜：肉、魚を主に使用した料理 (目玉焼きや焼き魚など)							
4 副菜を食べた。 副菜：野菜を主に使用した料理 (みそ汁や野菜炒め、サラダ、煮物など) ※果物は入りません。							
「朝ごはん毎日食べよう週間」の振り返り							
保護者からのコメント							

- ◎朝ごはんを題材にした給食だよりや、委員会で作成したポスターを掲示。
- ◎「二中学区健康だより」の発行。



## 【国分寺中学校区】

- ◎規則正しい生活習慣の定着を目指して、夏休み明けと冬休み明けに、「早寝・早起き・朝ごはんチェック」を実施。

「早寝・早起き・しっかり朝ごはん」チェックカード

年 組 番 名(前)

朝ごはんを食べたかどうかを5日間チェックし、5日間の合計を記入してください。

項目	1日	2日	3日	4日	5日	合計
1 朝ごはんを食べた。						
2 主食を食べた。 (ごはん、パン、シリアル、麺など)						
3 主菜を食べた。 (肉、魚を主に使用した料理)						
4 副菜を食べた。 (野菜を主に使用した料理)						
5 朝ごはんを食べた。						

5日間の合計

【小学校低学年版】

「早寝・早起き・しっかり朝ごはん」チェックカード

年 組 番 名(前)

朝ごはんを食べたかどうかを5日間チェックし、5日間の合計を記入してください。

項目	1日	2日	3日	4日	5日	合計
1 朝ごはんを食べた。						
2 主食を食べた。 (ごはん、パン、シリアル、麺など)						
3 主菜を食べた。 (肉、魚を主に使用した料理)						
4 副菜を食べた。 (野菜を主に使用した料理)						
5 朝ごはんを食べた。						

5日間の合計

【中学校版】

- ◎朝ごはんを題材にした食育授業を実施。  
(国分寺東小は、授業参観で実施)
- ◎PTA講演会での講話(国分寺小)

